verbraucherzentrale Hamburg

11 Tipps, um beim Lebensmitteleinkauf zu sparen

Die Preise für Lebensmittel sind zuletzt ungewöhnlich rasant gestiegen – und sie werden wohl noch weiter nach oben klettern. Was kann man nun tun? Wir haben ein paar hilfreiche Tipps für Sie zusammengestellt, mit denen Sie Ihre Haushaltskasse entlasten.

© iStock.com/Halfpoint

DAS WICHTIGSTE IN KÜRZE

1. Die Preise für Lebensmittel steigen, doch Verbraucherinnen und Verbraucher können mit dem richtigen Einkaufsverhalten die Haushaltskasse entlasten.

2. Wer immer mit einem Essensplan im Kopf und Einkaufszettel in den Supermarkt geht, tätigt am wenigsten Impulskäufe.
3. Beim Einkauf sollte man Grundpreise vergleichen, Sonderangebote und saisonale Waren bevorzugen – die sind meistens günstiger.

Stand: 17.05.2023

Wer heutzutage in den Supermarkt geht, muss tief ins Portemonnaie greifen. Die Preissteigerungen der vergangenen Wochen werden sich voraussichtlich auch in den kommenden Monaten erst einmal fortsetzen. Für Verbraucher und Verbraucherinnen mit einem knappen Haushaltsbudget stellt das eine große Herausforderung dar. Unsere Tipps für den Einkauf von Lebensmitteln helfen Ihnen, aus Ihrem Budget das Beste zu machen.

Tipp 1: Erstellen Sie einen Essensplan

Überlegen Sie sich, wie Ihre nächste Woche aussieht. Wann essen Sie zuhause, wann brauchen Sie etwas, das Sie zur Arbeit mitnehmen können? Essen Sie allein, mit der Familie oder haben Sie Gäste? Planen Sie, was sich gut verbinden lässt – auch hinsichtlich der benötigen Zutaten. Sollten Reste entstehen, planen Sie diese mit ein. Denken Sie daran: Je weniger Sie wegwerfen müssen, desto mehr Geld sparen Sie. Unser Ratgeber »Fix Food« zeigt, wie Sie mit wenig Aufwand und kleinem Budget Leckeres auf den Tisch zaubern.mit wenig Aufwand und kleinem Budget Leckeres auf den Tisch zaubern.

Trotz Planung zu viel gekocht? Frieren Sie das Essen portionsweise ein und nehmen Sie es je nach Bedarf wieder aus dem Tiefkühlschrank.

Tipp 2: Bereiten Sie ihren Einkauf vor

Schreiben Sie sich eine Einkaufsliste. So kaufen Sie nicht mehr, als Sie tatsächlich benötigen. Eine Liste, an die Sie sich halten können, ist auch ein gutes Mittel gegen die Tricks der Supermärkte und Hersteller, Sie mit geschickter Platzierung und greller Werbung zu Impulskäufen anzuregen. Bis zu 50 Prozent machen diese Spontankäufe

aus, die den Händlern gute Margen sichern.

Spontan gekaufte Sonderangebote vermitteln Ihnen zwar das Gefühl, Geld zu sparen, doch was nützen einem Lebensmittel, die man gar nicht isst. Das gilt ebenso für Großpackungen mit Mengenrabatt (3 zum Preis von 2 / ab 3 Packungen günstiger). Die kosten erst einmal mehr, landen aber schlimmstenfalls im Müll, weil sie eigentlich nicht benötigt werden.

Übrigens: Gehen Sie nicht hungrig einkaufen. Es ist durch Studien belegt, dass hungrige Personen tendenziell größere Mengen an Lebensmitteln in ihren Einkaufswagen legen.

Tipp 3: Behalten Sie Sonderangebote im Blick

Wo gibt es Nudeln besonders günstig? Wer hat Kaffee im Angebot? Welche Molkereiprodukte sind rabattiert? Achten Sie auf Ankündigungen zu Sonderangeboten. Viele Produkte werden in regelmäßigen Abständen günstiger verkauft. Supermärkte und Discounter kündigen diese Preisnachlässe in aller Regel in ihren Prospekten an. Mit Hilfe von Apps können Sie ebenfalls herausfinden, welcher Händler in Ihrer Nähe die Produkte besonders günstig anbietet, die Sie gerade brauchen. Wenn Sie diese Aktionen bewusst nutzen, können Sie auch hier Geld sparen. Aber bedenken Sie: Sonderangebote für Markenprodukte sind meist immer noch teurer als Eigenmarken in oft ebenso guter Qualität.

GUT ZU WISSEN

Sicher haben Sie auch schonmal von Bonusprogrammen wie Payback oder Cashback-Apps wie Smhaggle, Scondoo und Marktguru gehört. Vielleicht nutzen Sie diese sogar. Hier sammeln Sie Punkte beim Einkauf und profitieren dann später in Form von Rabatten bzw. Prämien oder erhalten einen Teil des Kaufbetrags später als Guthaben zurück.

Weil das Ganze ziemlich verlockend klingt, sollten Sie besonders genau hinschauen! Möglicherweise kaufen Sie Dinge, die Sie eigentlich gar nicht brauchen, oder sind viel unterwegs, weil Sie von Händler zu Händler pilgern. Außerdem müssen Sie über einen recht langen Zeitraum aktiv dabei sein, wenn Sie mit Boni und Cashback einen nennenswerten

Betrag einsparen wollen. Und: Natürlich zahlen Sie für die Vergünstigungen mit Ihren persönlichen Daten. Schon beim Anlegen des Kundenkontos fängt das Datensammeln an. Das sollten Sie immer bedenken!

Die Stiftung Warentest hat im Mai 2023 insgesamt 13 Apps unter die Lupe genommen. Der Test hat gezeigt: Keine Rabatt-App bringt bei jedem Einkauf so große Preisvorteile, dass Sparfüchse sie auf jeden Fall auf ihrem Smartphone haben sollten. Der Mindestrabatt beträgt oft nur 0,5 bis 1 Prozent. Dafür sind die Apps in Bezug auf persönliche Daten und Einkaufsdaten besonders sammelwütig. (zum Test der Rabatt-Apps)

Tipp 4: Vergleichen Sie die Grundpreise

Geraten Sie zum Beispiel vor dem Tomatenregal auch regelmäßig in Schweiß, weil die vielen Angebote und Preise Sie überfordern? Atmen Sie tief durch und werfen Sie einen Blick auf die Grundpreise. Der Grundpreis muss je Kilogramm und hilft Ihnen so ganz einfach, das günstigste Produkt im Angebot zu finden. Denn Füllmengen sind oft bei gleichen Packungsgrößen und Preis unterschiedlich. Es lohnt sich auch, den Grundpreis abgepackter Wurst- und Käsewaren mit dem der Ware an der Theke zu vergleichen. Oft sind die verpackten Waren etwas günstiger.

Tipp 5: Schauen Sie in die unteren Regale

Viele Supermärkte sortieren günstige Produkte und Eigenmarken meist nicht auf Augenhöhe ein. Wer Geld sparen will, muss sich also etwas mühen. Im direkten Blickfeld stehen in der Regel teurere Markenprodukte.

Tipp 6: Kaufen Sie saisonales Obst und Gemüse

Werfen Sie einen Blick auf unseren Saisonkalender. Lacht Sie dort etwas an? Umso besser, denn Obst und Gemüse der Saison ist in der Regel günstiger. Aktuell sind das vor allem eingelagerte Äpfel, Kartoffeln, Möhren, Wirsing, Steckrüben, Kohl und Rote Bete. Auch aus diesen altbekannten und leider aus dem Blickfeld geratenen Lebensmitteln lassen sich einfach tolle und preiswerte Gerichte zaubern. Aus

geschütztem Anbau (abgedeckt mit Vlies oder Folie) kommen jetzt bald Blumenkohl, Radieschen, Feldsalat und Rucola.

Auch bei Produkten, die Sie direkt beim Erzeuger kaufen, können Sie sparen, wenn Sie gezielt einkaufen. Eine Recherche in Ihrer näheren Umgebung lohnt sich. Ein Beispiel: Während im Supermarkt oft teure Markenäpfel (Pink Lady, Kanzi, Cosmic Crisp etc.) angeboten werden, kann man bei Erzeugern oft noch günstige Sorten finden.

ÜBRIGENS

Durch eine kürzlich in Kraft getretene Änderung der sogenannten EU-Mehrwertsteuersystemrichtlinie könnte die Mehrwertsteuer für Obst und Gemüse oder andere Grundnahrungsmittel komplett entfallen. Mit der Richtlinie legen die Länder der Europäischen Union gemeinsame Vorgaben für die Mehrwertsteuer fest. Der reguläre Steuersatz muss demnach bei mindestens 15 Prozent liegen, der ermäßigte bei mindestens fünf Prozent. In bestimmten Bereichen – auch bei Lebensmitteln – sind grundsätzlich Steuerbefreiungen möglich.

Wir würden befürworten, wenn Verbraucherinnen und Verbraucher beispielsweise für Obst und Gemüse keine Mehrwertsteuer mehr zahlen müssten. Derzeit liegt der reduzierte Mehrwertsteuersatz bei sieben Prozent. Eine Steuerbefreiung für Obst und Gemüse könnte die Haushaltskassen entlasten, eine gesunde Ernährung fördern und einen Beitrag zum Umwelt- und Klimaschutz leisten.

Tipps 7: Nehmen Sie fast abgelaufene Lebensmittel

Mit dem Kauf nur noch kurz haltbarer Lebensmittel können Sie einiges an Geld sparen (die sind nämlich meisten preisreduziert) – und obendrein etwas gegen die Verschwendung von Lebensmitteln tun. Viele Discounter und Supermärkte präsentieren Produkte, deren Mindesthaltbarkeitsdatum bald abgelaufen ist, in separaten Kartons zur Auslage und/oder sie weisen im Regal mit auffälligen Stickern auf die Produkte hin. Vor allem wenn Sie nach Lebensmitteln suchen, die sie zeitnah zubereiten wollen, sind die preiswerten Angebote eine gute Wahl.

Auch mit den Apps von Too Good To Go oder ResQ Club (in Deutschland nur Berlin) können Sie Lebensmittel günstiger erwerben. Restaurants, Bäckereien und Supermärkte bieten hierüber Speisen und Produkte an, die sie sonst vernichten würden. Beim Bestellen per App ist allerdings nicht klar, was genau sich hinter den Angeboten verbirgt und wie viel man erhält. In den Online-Shops von Motatos und Sirplus können Sie zu viel produzierte Lebensmittel und Saisonware sowie Produkte, deren Mindesthaltbarkeitsdatum bald abläuft oder schon abgelaufen ist, zu reduzierten Preisen direkt kaufen. Über die Plattform foodsharing.de geben Privatpersonen Lebensmittel weiter, für die sie keine Verwendung haben, weil sie zum Beispiel in den Urlaub fahren oder der Ablauf des Mindesthaltbarkeitsdatums kurz bevorsteht. Gleichzeitig retten die Ehrenamtlichen der Initiative Lebensmittel von Supermärkten (in Absprache mit den Filialleitungen), die ansonsten im Müll landen würden und stellen diese in „Fairteilern“ zur Verfügung. Jede und jeder kann sich einfach mit einer E-Mail-Adresse anmelden und hat so Zugang zu den kostenlosen Angeboten.

Tipp 8: Zum Original statt zu Convenience greifen

Für Fertigprodukte, die uns das Rühren, Schnibbeln oder Putzen abnehmen, müssen Sie in der Regel tüchtig zuzahlen. Dabei lässt sich richtig Geld sparen, wenn man auf diesen küchentechnischen Service der Anbieter verzichtet. Wer drei Euro mehr am Tag für Fertiglebensmittel ausgibt, ist pro Jahr immerhin mehr als 1.000 Euro los. Selber kochen lautet daher die Devise.

Auch bei hippen Trend-Produkten sollten Sie genau hinschauen. So kosten beispielsweise Linsen als Nudeln oder Chips auf den Markt gebracht horrend mehr als die ursprünglichen Hülsenfrüchte selbst, die günstige, gesunde und nahrhafte Alternativen darstellen.

Tipp 9: Öl sparsam verwenden

Öl ist gerade Mangelware. Vor allem Sonnenblumenöl sucht man im Supermarkt momentan oft vergebens. Doch das ist kein Grund zum Hamster zu werden, denn es handelt sich lediglich um vorübergehende Lieferengpässe. Hamsterkäufe treiben die Preisspirale weiter an – und das nützt niemandem. Immerhin können Alternativen wie Rapsöl das Sonnenblumenöl ersetzen. Und wenn Sie mit Ihrem Speiseöl etwas

sparsamer umgehen, etwa mit Hilfe von beschichteten Pfannen, ist die Flasche auch nicht so schnell leer.

Tipp 10: Trinken Sie Wasser aus der Leitung

Sparen Sie sich das Geld für Mineralwasser, trinken Sie lieber das streng kontrollierte Trinkwasser aus dem Hahn. Sofern Sie keine Bleileitungen in ihrem Haus haben, müssen Sie keine Bedenken haben. Sie können sich auch bei Ihrem Trinkwasserversorger über die Qualität informieren. Er muss Ihnen Auskunft über die Zusammensetzung geben. Lieben Sie Sprudelwasser und möchten nicht darauf verzichten? Dann ist ein Sodawasser-Bereiter für Sie die richtige Wahl. Filtern müssen Sie das Leitungswasser nicht.

Tipp 11: Kaffee und Snacks mitnehmen

Auf dem Weg zur Arbeit einen Kaffee und ein Brötchen vom Bäcker für die Mittagspause? Ein Thermobecher, zu Hause mit frisch gebrühtem Kaffee befüllt, spart Ihnen jeden Morgen zuverlässig ein paar Euro. Das gilt auch für Brote und Brötchen die Sie sich mit dem belegen, was Sie gerne mögen. Bis zu fünf Euro pro belegtes Brötchen können Sie auf diese Weise sparen.

UNSER RAT

Wenn Sie gar nicht mehr ein noch aus wissen, sollten Sie die Angebote der Hamburger Tafel nutzen. Diese liefert an verschiedene Einrichtungen der Stadt Lebensmittel aus. Dort erhalten Sie Grundnahrungsmittel wie Obst und Gemüse, Brot und Backwaren, Milchprodukte und Käse, Trockenprodukte wie Nudeln und Reis, Konserven, Süßigkeiten oder Getränke, aber auch Drogerie- und Kosmetikartikel kostenlos. Über 960 Tafeln geben in Deutschland Lebensmittel an Menschen in Armut weiter, die sich eine ausgewogene Ernährung nicht mehr leisten können.

© Verbraucherzentrale Hamburg e. V.

https://www.vzhh.de/themen/lebensmittel-ernaehrung/einkaufsfalle-supermarkt/11-tipps-um-beim-lebensmitteleinkauf-zu-sparen